

# 食育ひろば

秋も深まり、朝夕と冷え込む日が増えてきました。気温が下がり、空気も乾燥しやすい季節です。体調管理には気をつけて過ごしましょう。

11月8日は日本歯科医師会が定めた「いい歯の日」です。いつまでもおいしい食事を楽しむために、歯の健康について考えてみましょう。

## 歯と食べ物

### ●なぜむし歯になるの？

むし歯菌が口の中に残った食べ物から糖分を取り込みネバネバした物質を出してプラーク(歯垢)を作る

プラークの中のむし歯菌は食べ物の糖分を栄養にして酸を作る

酸によって歯が溶けむし歯になる

### むし歯菌のエサになりやすい食べ物

- 糖分が多い
- 口の中にとどまる時間が長い
- 歯にくっつきやすい

アメ、キャラメル、チョコレート、ケーキ  
ジュース、甘い清涼飲料水など

### むし歯菌のエサになりにくい食べ物

- 糖分が少ない
- 口の中にとどまる時間が短い
- 歯にくっつきにくい

果物、昆布、ヨーグルト(無糖)、チーズ  
ゼリー、アイスクリームなど

### むし歯になりにくい食べ方

- ★ 時間と量を決めて食べる
- ★ よく噛んで食べる
- ★ 食べた後、お茶や水を飲んで口の中に糖分を残さない(可能なら歯磨きをする)

### ? 歯のクイズ

永久歯は一般的に上と下のどちらから生えてくるでしょうか？

- ① 上の歯から
- ② 下の歯から

最初に下の前歯または下の奥歯(6歳臼歯)、3番目に上の奥歯(6歳臼歯)、4番目に上の前歯という順番で生えることが多いようです。歯の生える順番には、個人差があるので、順番が違う場合もあります。

【答え】②下の歯から

むし歯になると痛みや違和感からあごの発達や歯並びを悪くすることがあります。

また、乳歯がむし歯になると、永久歯への影響が大きいと言われています。甘い物ややわらかい物ばかりではなく、噛み応えのあるものを食事やおやつに取り入れていきましょう。